

Konkretes Thema

Variation

Konkrete
Veränderung

Selektion

Funktionalität
und Verstärkung

Retention

Automatisierung
und Entstehung
von
Gewohnheiten

Kontext

Adaption an
Umstände &
konkrete
Situation

Sozio-kulturelle Ebene

Beruf

Familie – Beziehungen – Freunde

Ehrenämter – Freizeit

Psychologische Ebene

Dimensionen

Aufmerksamkeit

Emotional

Kognitiv

Selbst

Motivational

Handlung

Biophysiologische Ebene

Schlaf und Erholung

Ernährung

Bewegung & Sport

Umgang mit Schmerzen/Krankheiten